

## Jadwal Sehari-hari Sang Buddha

Kegiatan Sang Buddha tiap hari adalah sebagai berikut:

Pagi hari (pukul 04.00 – pukul 12.00)

Sang Buddha bangun pukul 04.00 pagi, setelah mandi lantas duduk bermeditasi selama satu jam. Dari pukul 05.00 pagi, selama satu jam, Sang Buddha melihat dengan mata dewa ke seluruh dunia, barangkali ada orang yang memerlukan pertolongan Beliau.

Pukul 06.00 pagi memakai jubah-Nya dan pergi ke desa atau kota untuk mengumpulkan makanan atau pergi mengunjungi orang yang memerlukan pertolongan Beliau.

Tiba di desa atau kota, Sang Buddha berjalan dari rumah ke rumah dengan mata ditujukan ke tanah dan menerima makanan apa saja yang dimasukkan ke dalam mangkuk-Nya dengan tidak mengucapkan sesuatu kata pun. Kalau pergi bersama-sama dengan murid-Nya, mereka merupakan barisan yang panjang karena berjalan satu per satu. Pada waktu Sang Buddha menerima juga undangan makan di rumah seorang umat. Sehabis bersantap, Beliau selalu memberikan khotbah Dhamma. Kalau ada orang yang minta diterima sebagai murid/pengikut, maka Beliau mentahbiskannya di tempat tersebut.

Siang hari (pukul 12.00 – pukul 18.00)

Waktu ini biasanya digunakan untuk menjawab pertanyaan dari para bhikkhu. Sang Buddha menjawab semua pertanyaan dengan disertai nasehat dan petunjuk mengenai meditasi. Kalau mereka pulang, maka Sang Buddha beristirahat di kamar-Nya dan dengan mata dewa melihat ke seluruh dunia, barangkali ada orang yang memerlukan pertolongan-Nya. Kalau Beliau melihat ada yang memerlukan pertolongan, maka Beliau segera mengunjunginya.

Kalau hari itu tidak ada orang yang memerlukan pertolongan Beliau, maka Beliau keluar dari kamar untuk bertemu dengan ratusan orang yang berkumpul di ruang khotbah (Dhammasala).

Di Dhammasala, Sang Buddha memberikan khotbah dengan cara yang khas, sehingga tiap orang merasa bahwa khotbah itu ditujukan kepada dirinya. Dengan demikian Sang Buddha memberikan kegembiraan kepada orang yang bijaksana, mempertinggi pengetahuan orang biasa dan memberi penerangan kepada orang yang sedang dihindangi kegelapan batin.

Waktu jaga pertama (pukul 18.00-pukul 22.00)

Waktu ini para bhikkhu kembali datang untuk mendengar khotbah Dhamma atau untuk bertanya tentang hal-hal yang masih mereka ragukan. Selain para bhikkhu juga umat biasa banyak yang datang menemui Sang Buddha.

Waktu jaga kedua (pukul 22.00-pukul 02.00)

Para dewa datang untuk mendengarkan Dhamma yang khusus ditujukan kepada mereka. Mereka tidak dapat dilihat dengan mata biasa.

Waktu jaga ketiga (pukul 02.00-pukul 04.00)

Dari pukul 02.00 sampai pukul 03.00, Sang Buddha berjalan mondar-mandir di luar kamar (melakukan meditasi berjalan) sambil menghirup udara pagi. Pukul 03.00 pagi, Sang Buddha tidur selama satu jam dan bangun pada pukul 04.00 pagi.